



## 15. März Tag der Rückengesundheit

*70 Prozent der Deutschen leiden an Rückenschmerzen*

(ddp direct)Köln, den 21. Februar 2012 Fast jeder Bundesbürger leidet unter Rückenschmerzen und verursacht dem Gesundheitswesen und der Volkswirtschaft damit Kosten in Milliardenhöhe. Ob chronisch oder nur hin und wieder: das Kreuz mit dem Kreuz ist vielen bekannt. Was oft nicht bekannt ist: 80 Prozent dieser Schmerzen haben ihre Ursache in einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist für die meisten Betroffenen die Lösung, erklärt Werner Kieser, Unternehmensgründer von Kieser Training.

### Use it or lose it

Der Mensch ist eigentlich aufgrund seiner körperlichen Ausstattung für Kraft und Anstrengung geboren. Das moderne Leben als Büro- und Stadtmensch entspricht nicht seiner Natur die Folgen sind: zu wenig Bewegung und zu wenig Muskulatur. Unser Körper tickt sehr berechnend: Was nicht genutzt wird, wird abgebaut, erklärt der Experte. So führt beispielsweise reine Büroarbeit, ohne körperlichen Ausgleich, auf kurz oder lang zu Beschwerden. Die verkümmerte Muskulatur kann ihre Aufgaben nicht mehr wahrnehmen und das Krafttier Mensch bekommt Schmerzen.

### Einseitige und falsche Belastung

Nicht nur zu wenig Anstrengung, sondern auch die falsche Beanspruchung der Muskeln kann zu Problemen führen. Auch ständige Tätigkeit im Bücken oder verkrampfter Haltung können Rückenbeschwerden auslösen. Dies kann häufig der Beginn einer Leidensgeschichte und eines Teufelskreises sein. Denn Viele meinen, sich wegen der Schmerzen schonen zu müssen. Mit der Folge, dass die ohnehin schon schwache Muskulatur noch schwächer wird, erläutert Kieser.

### Mehr Kraft weniger Schmerzen

Die Idee von Kieser Training ist verblüffend einfach: baue Kraft auf und du kannst auf deinen Rücken bauen! Das maschinengestützte Krafttraining nach Kieser ist ganz pur. Der Trainingsplan ist auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele jedes Einzelnen abgestimmt und umfasst in der Regel zehn Geräte. Jede Übung wird bis zur lokalen Erschöpfung der betroffenen Muskeln, aber nicht länger als zwei Minuten ausgeübt. Das Ganze ein- bis zweimal pro Woche. Außerdem erhält jeder Kieser Training-Kunde vor Trainingsbeginn die Ärztliche Trainingsberatung sowie die Rückenanalyse. So wird gewährleistet, dass mögliche Beschwerden im Trainingsplan berücksichtigt werden. Je nach gesundheitlicher Verfassung entscheidet der Arzt darüber, ob das Training ausgeführt werden kann oder zunächst die Medizinische Kräftigungstherapie durchgeführt werden muss. Der Trainingserfolg konnte auch in einer aktuellen, bundesweiten Studie von der Forschungsabteilung der Kieser Training AG nachgewiesen werden.

### Über Kieser Training:

Seit über 40 Jahren steht die Marke Kieser Training für gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur. Über 260.000 Menschen vertrauen auf die Wirksamkeit von Kieser Training und trainieren in den über 140 Betrieben weltweit an den hochwertigen Kieser Trainings- und Therapiemaschinen. Als erste Einrichtung für gesundheitsorientiertes Krafttraining wurde Kieser Training von der TÜV-Rheinland Group als Krafttraining geeignet, Rückentraining geeignet und Gesundheitsorientiert ausgezeichnet.

Weitere Informationen finden Sie auf:

[www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

### Fakten Rückenschmerzen\*

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: 70 Prozent aller Deutschen leiden binnen eines Jahres unter Rückenschmerzen. Bei jeder fünften Frau und jedem siebten Mann dauern die Rückenschmerzen länger als drei Monate an und werden chronisch.

Rückenschmerzen senken die Produktivität: Rund 25 Prozent aller Fehltage in deutschen Unternehmen gehen auf Rückenschmerzen zurück. Bei den 45- bis 59-Jährigen werden 60 Prozent der Fehltage durch Rückenleiden verursacht.

Rückenschmerzen verursachen immense Kosten: Fast 50 Milliarden Euro kosten Rückenschmerzen das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft pro Jahr. Mehr als die Hälfte davon sind indirekte Kosten, die durch Arbeitsunfähigkeit und Produktivitätsausfälle verursacht werden.

Die medizinische Behandlung von Rückenschmerzen ist oft wenig erfolgreich: Bei 80 Prozent der Rückenschmerzpatienten, die sich in ärztliche Behandlung begeben, kommen die Schmerzen nach ein bis vier Wochen wieder. Bei Chronikern tritt fast ausnahmslos keine bleibende Besserung ein.

Rückenschmerzen sind vermeidbar: 80 Prozent aller Fälle von Rückenschmerzen haben keine organischen Ursachen, sondern gehen auf eine zu schwache Rückenmuskulatur zurück.

\*Quelle: Kieser Training

Sie haben Fragen zum Unternehmen?

Ulrike Pauloweit

Pressesprecherin Kieser Training GmbH Deutschland

Telefon (0221) 206 51-223

[ulrike.pauloweit@kieser-training.com](mailto:ulrike.pauloweit@kieser-training.com)

[www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ui6hnd>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/15-maerz-tag-der-rueckengesundheit-33627>

## Pressekontakt

Daniel Abels Aesthetic Beauty Consulting

Herr Daniel Abels  
Merowingerstr. 23  
40223 Düsseldorf

daniel\_abels@gmx.de

### **Firmenkontakt**

Daniel Abels Aesthetic Beauty Consulting

Herr Daniel Abels  
Merowingerstr. 23  
40223 Düsseldorf

shortpr.com/ui6hnd  
daniel\_abels@gmx.de

-